

ENTRETIEN
**La méditation
démystifiée**

Méditer est un cadeau que je me fais quotidiennement depuis des années. Et que j'aimerais parfois offrir aux autres. Ah, s'il existait des échantillons de ce bien-être, des journées portes ouvertes dans cet espace en soi... Mais y accéder demande un minimum de pratique. Il m'arrive de recommander le cours *Introduction à la méditation* du Centre Shambhala de Montréal ou les retraites du Centre Vipassana (à Montebello), des approches sérieuses inspirées du bouddhisme. Les personnes qui désirent apprendre une méthode plus simple, hors des courants philosophiques ou religieux, peuvent recourir à la Voie méditative Parlecoeur, mise au point par Pascal N. Paquette. Même s'il parle d'énergie et de vibrations, ce formateur, détenteur d'une maîtrise en communication interpersonnelle, cherche



Pascal N. Paquette

avant tout à partager ses connaissances.

✕ **Quelles sont les particularités de votre technique de méditation?** Tout d'abord, je démystifie cette discipline. Puis, j'amène les

participants à ressentir différents états en utilisant la respiration, la visualisation et l'écoute de sonorités, par exemple. Chacun peut ainsi découvrir quel outil lui convient le mieux et l'adopter au quotidien. Cet amalgame de plusieurs approches permet de parvenir assez rapidement à l'état de détente et de paix recherché.

✕ **S'adresse-t-elle à tout le monde?** Oui, aux débutants comme aux personnes qui méditent déjà.

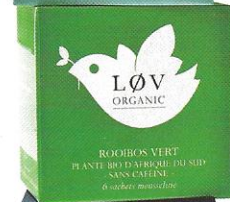
✕ **Comment fait-on pour savoir si on médite vraiment?** C'est un peu comme si vous me demandiez: «Comment sait-on qu'on a eu un orgasme?» Une fois qu'on l'a atteint, on le sait! J'admets que c'est un peu abstrait au début. Des participants m'appellent parfois après la formation pour me dire: «Ça y est! J'y suis arrivé!»

✕ **Quels sont, selon vous, les plus grands bienfaits qu'on retire de cette pratique?** Plusieurs études scientifiques démontrent qu'elle permet, entre autres, de calmer le système nerveux et de diminuer la douleur. Ce que j'apprécie, c'est qu'en contactant cet espace méditatif on arrive à mettre à distance le stress du quotidien.

➔ **Voie méditative Parlecoeur:** parlecoeur.com.

**VARIATIONS
SUR UN
MÊME THÉ**

Après avoir eu ma période thé vert, je cherchais une autre boisson chaude et réconfortante. J'ai découvert ces mignonnes boîtes colorées recelant de délicieuses tisanes aromatiques bios (Riche en antioxydants, Régime détox, Rooibos vert et Mélange relaxant). Le plus: des sachets en mousseline à travers desquels on peut sentir et palper les plantes séchées.



➔ Coffret bien-être de Lov Organic comprenant 4 boîtes de 6 sachets chacune; 22,50 \$ à la boutique Kusmi (kusmi.ca) et dans les magasins d'aliments naturels.

ÊTRE ZEN, PAR DÉFINITION, C'EST...

«Être exempt de toute anxiété au sujet de l'imperfection.»

— Adyashanti TIRÉ DE LA FIN DE VOTRE MONDE – LA VRAIE NATURE DE L'ILLUMINATION, ÉD. ARIANE, 2010.